



Speiseplan im Jahre 2022 ☺

Lust auf Zukunft...?

24.01.-28.01.2022



Montag	<p>„Spaghetti Polpette mal anders“ mit Tomatensauce, dazu vegetarische „No Meatballs“ und Hirten- oder Reibekäse <small>A H J</small> Alternativ: Penne mit orientalisches angehauchter Tomatensauce, dazu Kräuterpesto, gebratene Zucchini und Auberginen (ohne Pesto vegan) <small>A I J</small></p>	<p>Salat, Dressing <small>(2,6,11)</small> / Knabbergemüse / Himbeer-Joghurt <small>A B C E I J K</small></p>
Dienstag	<p>Milchreis mit Milch oder mal vegan mit Kokosmilch gekocht-LECKER! dazu Kirschen, Apfelmus <small>(6)</small> und Zimt/Zucker <small>B C</small> Für alle diejenigen, die nicht so gern Milchreis mögen wie wir gibt es eine leckere Suppe mit frischem Baguette <small>A B C E I J</small></p>	<p>Salat, Dressing <small>(2,6,11)</small> / Knabbergemüse / Obst <small>A B C E I J K</small></p>
Mittwoch	<p>„Mamas Veggie Döner“ im Fladenbrot mit mariniertem „Sojafleisch“ oder Kichererbsenbällchen dazu Grillgemüse, Hirtenkäse, verschiedene Saucen <small>(2,6,11)</small> und viel Salat <small>A B C E I J</small></p>	<p>Salat, Dressing <small>(2,6,11)</small> / Obst / Smoothies <small>A B C E I J K</small></p>
Donnerstag	<p>„Veg & Chips“ verschiedene Gemüse- und Käse-Nuggets mit leckeren Dips <small>(2,6,11)</small>, dazu 1/2 Maiskolben, Pommes Frites oder Kartoffelspalten <small>A B C E I J K</small></p>	<p>Salat, Dressing <small>(2,6,11)</small> / Knabbergemüse / Hausgebackener Kuchen <small>A B C E I J K</small></p>
„Verschnauf-pause“	<p>Heute bleibt die mamas canteen geschlossen! Wir sehen uns im nächsten Halbjahr ☺</p>	<p>Eure mamas canteen</p>

H-Milch, Reis, Milchreis, Farfalle, Spaghetti, Penne, Fusilli, Bulgur, Tofu, Spinat, Erbsen, frische Möhren für Euch immer in BIO Qualität, biozertifiziert durch DE-ÖKO-039 (GfRS)

Allergiker bitte VOR dem Essen am Tresen melden!
 Laktosefreie Milch und glutenfreie Pasta sind leider noch nicht Bio.

Jörg Wieckenberg, Okan Saiti und das gesamte mamas canteen-Küchenteam wünschen allen Schülerinnen und Schülern, sowie Kolleginnen und Kollegen einen guten Appetit und ein erfolgreiches Schuljahr!



Änderungen behalten wir uns vor ;-)

© Jörg Wieckenberg 2022